

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

Методичні вказівки
до практичних занять
з дисципліни

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

БАДМІНТОН

(для студентів усіх освітніх програм Університету)



Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2017

Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (Бадмінтон) для студентів усіх освітніх програм Університету / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. Н. І. Горошко. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. – 29 с.

Укладач: Н. І. Горошко

Рецензент Д. О. Безкоровайний, канд. наук з фіз. виховання та спорту, доц. каф. фізичного виховання і спорту ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, заслужений майстер спорту України з армспорту, зав. каф. фіз. виховання і спорту

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту, протокол № 5 від 24.12.15 р.

Зміст

Вступ.....	4
1 Орієнтовні плани – конспекти занять з бадмінтону.....	4
1.1 Осінній семестр.....	4
1.2 Весняний семестр.....	7
2. Нормативні вимоги до спеціальної фізичної підготовки студентів.....	11
Список джерел.....	12
Додаток Комплекси спеціальних вправ для навчання гри в бадмінтон.....	13

ВСТУП

Популярність, бадмінтону робить його могутнім засобом пропаганди фізичної культури і спорту. Новачок, зацікавившись бадмінтоном і пізнавши гіркоту перших поразок, швидко переконується в тому, що для успішної гри йому не вистачає вміння високо стрибати, витривалості, точності удару. Усвідомивши це, він робить правильний висновок і починає займатися стрибками, бігом, метанням, общеразвиваючими та іншими видами фізичних вправ. Так бадмінтон відкриває доступ до регулярних занять спортом. Використання різноманітних вправ з різних видів спорту (легка атлетика, гімнастика, рухливі ігри) для досягнення високих результатів і загальнофізичного вдосконалення особистості підростаючого покоління. Бадмінтон є дуже компактним спорту, який не вимагає великих фінансових витрат на придбання грального обладнання. Гра полонить через свою простоту. вже після перших занять студент майже оволодіває основами гри і може самостійно проводити його.

1 Орієнтовні плани-конспекти занять із бадмінтону

1.1 Осінній семестр

Основні завдання :

1. Укріплення загального фізичного розвитку студентів.
2. Відпрацювання й удосконалення техніки гри в бадмінтон.

Таблиця 1 – План-конспект занять із бадмінтону

№	Зміст частин уроку	Дозування	Метод. вказівки
1	2	3	4
1	Підготовча частина Уроки № 1–36 Шикування, перевірка присутніх. Пояснення завдань уроку, інструктаж з техніки безпеки. Загальнорозвивальні вправи в русі і на місці	5 хв 10 хв	
2	Основна частина Урок № 1–4 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Удосконалення короткого удару з задньої лінії майданчика. Подача коротка. Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 20 хв	

Продовження таблиці 1

1	2	3	4
	Урок № 5, 6 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Удосконалення плоских ударів, які виконуються відкритою і закритою стороною ракетки. подача коротка. Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 20 хв	
	Урок № 7–10 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. подача коротка. Високі удари. Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 20 хв	
	Урок № 11–13 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. подача далеко. Короткі удари. Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 20 хв	
	Урок № 14–16 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. подача далеко. Удари з передньої зони. Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 20 хв	
	Урок № 17–21 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. подача далеко. Тактика одиночної гри: - у захисті; - в атаці. Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 5 хв 5 хв 20 хв	

1	2	3	4
	Урок № 22-24 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. подача далеко. Виконання ударів «сміш» : - по прямій; - по діагоналі. - у правий і лівий кут майданчика. Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 5 хв 5 хв 5 хв 5 хв 20 хв	
	Урок № 25, 26 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. подача далеко. удари з передньої зони. Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 20 хв	
	Урок № 27, 28 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. подача далеко. Тактика парної гри: - захисні дії гравців; - атакуючі дії гравців. Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 5 хв 5 хв 20 хв	
	Урок № 29, 30 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. подача далеко. удари з середньої і задньої зони майданчика. Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 20 хв	
	Урок № 31–33 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. удари з середньої і задньої зони майданчика. Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 15 хв 25 хв	

Закінчення таблиці 1

1	2	3	4
	Урок № 34–36 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Удосконалення елементів техніки гри. Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 15 хв 25 хв	
3	Заклучна частина Уроки 1–36 Вправи на відновлення дихання.	5 хв	

1.2 Весняний семестр

Урок № 1–46

Основні завдання:

1. Укріплення загального фізичного розвитку студентів.
2. Відпрацювання й удосконалення техніки ігри в бадмінтон.

Таблиця 2 – План-конспект занять

№	Зміст частин уроку	Дозування	Метод. вказівки
1	2	3	4
	Підготовча частина		
1	Уроки № 1–46 Шикування, перевірки присутніх, пояснення задач уроку, інструктаж з техніки безпеки. Загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці.	5 хв 10 хв	
	Основна частина		
2	Урок № 1, 2 Спеціальні вправи бадмінтоніста Імітаційні вправи на майданчику Вправи з воланом Удосконалення елементів техніки гри Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 15 хв 25 хв	

1	2	3	4
	Урок № 3-5 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Вдосконалення ударів: «смеш». Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 15 хв 25 хв	
	Урок № 6–8 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Удосконалення техніки і тактики гри. Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 15 хв 25 хв	
	Урок № 9, 10 Спеціальні вправи бадмінтоніста Імітаційні вправи на майданчику Вправи з воланом Удосконалення техніки високо-далеких ударів: - по прямій; - по діагоналі; - в правий і лівий кут майданчика. Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 10 хв	
	Урок № 11-14 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Удосконалення техніки і тактики гри. Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 15 хв 25 хв	
	Урок № 15-18 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Удосконалення техніки укорочених ударів на сітку. Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 15 хв 25 хв	

1	2	3	4
	Урок № 19–23 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Удосконалення техніки і тактики гри. Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 15 хв 25 хв	
	Урок № 24–26 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Удосконалення техніки плоских ударів в середній зоні майданчики. Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 15 хв 25 хв	
	Урок № 27–30 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Удосконалення техніки і тактики гри. Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 15 хв 25 хв	
	Урок № 31, 32 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Удосконалення техніки і тактики змішаних (мікст) ігор. Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 15 хв 25 хв	
	Урок № 33, 34 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Удосконалення техніки і тактики гри: комбінаційна гра. Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 15 хв 25 хв	

1	2	3	4
	Урок № 35–37 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Удосконалення елементів техніки і тактики гри. Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 15 хв 25 хв	
	Урок № 38–40 Спеціальні вправи бадмінтоніста Імітаційні вправи на майданчику Вправи з воланом Удосконалення техніки гри: швидкі атакуючі удари зі зміщенням гравця до задньої лінії Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 15 хв 25 хв	
	Урок № 41–44 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Удосконалення техніки ударів по низькій траєкторії в середню зону площадки. Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 15 хв 25 хв	
	Урок № 45, 46 Спеціальні вправи бадмінтоніста. Імітаційні вправи на майданчику. Вправи з воланом. Удосконалення техніки ударів по низькій траєкторії в середню зону площадки. Навчальна гра	10 хв 10 хв 10 хв 15 хв 25 хв	
3	Заклучна частина Уроки № 1-46 Вправи на відновлення дихання.	5 хв	

2 Нормативні вимоги до спеціальної фізичної підготовки студентів

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
1 Стрибки на скакальці, кіл-ть раз/хв	ч, ж	110 120	105 110	100 105	95 100	85 90
2 Човниковий біг 6 x 5 м	ч, ж	13,0 13,2	13,7 13,5	13,5 13,7	13,3 13,9	14,0 14,2
3 Стрибки через гімнастичну лаву боком за 30 с	ч, ж	35 32	32 30	28 25	25 23	23 20
4 Пересування приставним кроком у 3-метровій зоні (вправо-вліво) з торканням предмету ігровою рукою, кіл-ть разів /1 хв	ч, ж	44-46 42-46	43-45 41-44	42-44 42-44	41-43 39-42	40-42 38-40
5 Пересування у 5-метровій зоні (вперед-назад), с.	ч, ж	6,7 6,9	7,0 7,2	8,1 7,9	8,4 8,2	8,6 8,9
6 Жонглювання воланом (кіл-сть разів)	ч, ж	45	40	35	30	25
7 Жонглювання воланом ракетки відкритою і закритою стороною ракетки (кіл-сть разів)	ч, ж	45	40	35	30	25
8 Виконання плоского удару по смузі (утримання волана)	ч, ж	7	5	4	3	2
9 Високо – далекий удар по смузі (утримання волана)	ч,ж	7	5	4	3	2
10 Виконання атакованого удару «смеш» (кіл-ть разів із 10 випробувань)	ч,ж	7	5	4	3	2
11 Виконання короткі й високі подачі у праву та ліву зони (кіл-ть разів із 10 випробувань)	ч, ж	8	6	5	4	3
12 Виконання укороченого удару (кіл-ть разів із 10 випробувань)	ч, ж	7	5	4	3	2

Список джерел

1. Лифшиц В. Я. «Бадминтон» / В. Я. Лифшиц, А. В. Галицкий. – М. : Физкультура и спорт, 1984 год.
2. Галицкий О. В. «Доступный, как бег трусцой» / А. В. Галицкий. – М. : издание «Знание», 1987 год.
3. Смирнов Ю. Н. Бадминтон : учебник для ИФК / Ю. М. Смирнов. – М. : ФиС, 1990.
4. Уилмор Джек Х. Физиология спорта и двигательной активности: учеб. издание: [пер. с англ.] / Джек Х. Уилмор, Л. Костил. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
5. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсмена / В. С. Мищенко. – Киев : Здоровье, 1990.
6. Рыбаков М. И. Основы спортивного бадминтона / Д. П. Рыбаков, М. И. Штильман. – М. : ФиС, 1982;
7. Рыбаков М. И. Бадминтон : метод. рекомендации / Д. П. Рыбаков, М. И. Штильман. – М. : ФиС, 1979. – 10–25 с.
8. Бадминтон : правила змагань // Федерація бадмінтону України. – Київ, 1996. – 15 с.
9. Уилмор Джек Х. Физиология спорта и двигательной активности: учеб. издание / Джек Х. Уилмор. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 505 с.
10. Лифшиц В. Я. Бадминтон, 2-е изд., перераб., доп. / В. Я. Лифшиц – М. : ФиС, 1984. – 105 с.
11. Мирзоев О. Е. Применение восстановительных средств в спорте / О. Е. Мирзоев. – М. : Спорткадемпред, 2000. – 204 с.
12. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсмена / В. С. Мищенко. – Киев : Здоровье, 1990. – 56 с.
13. Пахомов Ю. В. Психотехнические игры в спорте / Ю. В. Пахомов. – М. : ФиС, 1985. – 12 с.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 83 с.
15. Рыбаков Д. П. Основы спортивного бадминтона / Д. П. Рыбаков. – М.: ФиС, 1982. – 89 с.
16. Смирнов Ю. Н. Основы бадминтона / Ю. Н. Смирнов. – М. : УДН, 1976. – 5–6 с.
17. Смирнов Ю. Н. Бадминтон: учебник для институтов физической культуры / Ю. Н. Смирнов. – М. : ФИС, 1992. – 156 с.
18. Рыбаков Д. П. Специальная подготовка бадминтонистов / Д. П. Рыбаков; Госкомспорт СССР, 1982. – 126 с.
19. Конева Е. В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. Серия «Высшее профессиональное образование» / Е. В. Конева. – Ростов н/Д. : «Феникс», 2004. – 448 с.
20. Методичні рекомендації «Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу» (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура») / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад. : О. К. Камаєва. – Харків : ХНАМГ, 2011. – 68 с.

Комплекси спеціальних вправ для навчання гри в бадмінтон

Фізична підготовка гравця в бадмінтон

Основними завданнями загальної та спеціальної фізичної підготовки гравця в бадмінтон є:

1. Всебічний гармонійний фізичний розвиток, пов'язаний з удосконаленням таких життєво необхідних навичок, як уміння добре і правильно бігати, стрибати, метати, плавати, кататися на ковзанах, ходити на лижах і т. п.

2. Повне оволодіння технікою ударів по волану.

3. Практичне виконання існуючих тактичних завдань, творча розробка та вирішення нових тактичних задумів.

4. Вироблення і вдосконалення спеціальних фізичних якостей (швидкості, спритності, витривалості, гнучкості та ін.), необхідних для гри в м'яч з пір'ям.

З метою виконання перерахованих завдань з успіхом можуть бути використані всі наявні засоби і методи фізичного виховання.

Спеціальну фізичну підготовку необхідно проводити виходячи з конкретних умов гри. Вправи або комплекси підбирати стосовно особливостей дій в грі, польоту волана і пов'язаних з цим переміщень на майданчику.

Необхідні фізичні якості варто розвивати починаючи з гнучкості, що є найважливішою умовою для вдосконалення інших специфічних якостей бадмінтоніста і для розвитку максимальної амплітуди рухів тіла. Для розвитку гнучкості є дуже багато вправ найважливіші з них – вправи на розтягування з різних вихідних положень із застосуванням додаткових засобів (снарядів, обтяжень, за допомогою партнера та ін.).

Вправи для збільшення рухливості плечового пояса

1. Кругові рухи руки з ракеткою.
2. Рух руки з ракеткою по «вісімці».
3. Повороти кісті з ракеткою всередину і назовні.
4. Згинання кісті з ракеткою вперед–вниз.
5. Кругові рухи кистей з гантелями.
6. Кругові рухи кистей з гантелями по «вісімці».
7. Повороти й обертання кістей з гантелями вагою 1–1,5 кг.

Вправи для збільшення рухливості суглобів ніг

1. Махові рухи ногою вперед і назад.
2. Махові рухи ногою перед собою вправо і вліво.
3. Махові рухи ногами в протилежних напрямках в положенні лежачи в упорі на лопатках.
4. Відведення у бік зігнутою ноги в коліні.
5. Відведення назад зігнутою ноги в коліні, за допомогою відповідної руки.
6. Кругові рухи прямою ногою перед собою.
7. Кругові рухи прямою ногою збоку.
8. Вільні пружинисті глибокі присідання на носках.
9. Випади вперед, вліво, вправо по черзі на кожній нозі.
10. Шпагат біля гімнастичної стінки з пружними рухами вниз і вгору.
11. У присиді на одній нозі, інша нога в бік, змінювати положення ніг.
12. Присідання на одній нозі, інша нога вперед («пістолет»).
13. Стрибок вперед-вгору з півприсяду.
14. Стрибок вгору з півприсяду із закиданням гомілок назад, долонями торкнутися ступень.
15. Стрибок вгору з глибокого присіду.
16. Стрибок вгору з півприсяду з високим підніманням зігнутих ніг.
17. Стрибок вгору з півприсяду з підніманням прямих ніг вперед-вгору, пальцями рук торкнутися пальців ніг.

Вправи для розвитку гнучкості тулуба

1. Нахили в боки, руки вгорі.
2. Нахили до відставленої убік ноги (інша нога згинається).
3. Нахили до відставленої убік ноги з положення стоячи на одному коліні.
4. Нахили до відставленої убік ноги з діставанням пальцями рук носка ноги.
5. Пружні нахили вперед з діставанням долонями підлоги.
6. Пружні нахили до ноги з діставанням пальцями рук підлоги за п'яткою.
7. Нахили до ноги, що спирається на поперечину гімнастичної стінки.
8. Прогинаючись в попереку, нахил назад, руки вгору до відмови.
9. Нахили назад з діставанням пальцями рук п'ят.
10. Нахили назад з діставанням пальцями однієї руки п'яток ніг.
11. Нахил назад із положення стоячи на колінах, намагаючись торкнутися руками підлоги за спиною.
12. Із положення лежачи на спині, руки в упорі за головою, ноги зігнуті, прийняти положення «міст».
13. Повороти з руками, випрямленими в боки.
14. На ходу повороти тулуба вправо і вліво з одночасним махом руками у той саме бок.
15. У положенні сидючи, ноги і руки в боки, повороти тулуба вправо і вліво до відмови.
16. Обертання тазу з максимальним рухом у тазостегнових суглобах.

17. Із положення ноги в боки, руки «у замку» вгорі, кругове обертання тулуба з сильними нахилами вперед, убік, назад.
18. Із положення сидючи на підлозі нахил тулуба назад з прогином у попереку до упора спиною об набивний м'яч, інший м'яч тримається над головою.
19. Із положення лежачи на спині нахил тулуба вперед.
20. Із положення лежачи на спині нахил вперед із одночасним підніманням прямих ніг вгору до торкання пальцями рук носків ніг.
21. Із положення лежачи на спині піднімання ніг вгору (намагатися торкнутися носками підлоги за головою).

Вправи для зміцнення плечового пояса

У гравців в бадмінтон має бути дуже тонке м'язове відчуття під час удару по волану, і це відчуття може тільки погіршитися, якщо надмірно розвинути м'язову масу рук.

Виконувати силові вправи допустимо в межах отримання необхідної всебічності фізичного розвитку і передусім у поєднаннях із вправами на гнучкість. При цьому можна рекомендувати вправи на гнучкість з невеликими обтяженнями: з легкими (1–1,5 кг) гантелями, з набивними м'ячами, із булавами, із ракетками тощо. Розвиток сили нерозривно пов'язаний з виконанням цілої науки гімнастичних вправ, наприклад вправ на розтягування, за яких широко можуть бути використані гімнастичні снаряди (стінка, перекладина, бруси, кільця і т. п.).

1. Великі кола обома руками вперед і назад.
2. Із вихідного положення руки в боки малі кола руками вперед і назад.
3. Із вихідного положення руки в боки великі кола руками вліво і вправо.
4. Поперемінні махи однією рукою вперед – вгору – назад, інший – вниз – назад.
5. Розгойдування розслаблених рук.
6. Нахили вліво і вправо з одночасним махом руками: однією нагору – убік – над головою, іншою вниз – в бік – за спину.
7. Махи руками з одночасним поворотом тулуба з положення нахилу вперед, руки в сторони.
8. Відведення рук вгору – назад до відмови.
9. Відведення рук вниз – назад – нагору до відмови.
10. Підтягування в положенні вису.
11. Згинання і розгинання рук у положенні стійки на руках за допомогою партнера.
12. Почергове згинання та розгинання рук за опирання на партнера.
13. Згинання і розгинання рук у положенні упору лежачи за опирання на партнера.
14. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
15. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи ззаду.

Витривалість та її вдосконалення

Специфічність гри в м'яч з пір'ям – нерівномірний політ волана, удари тільки з льоту і необмежена у часі тривалість гри – вимагає від гравця високої, як зазначалося раніше, витривалості. Рекомендувати виконання протягом тривалого часу будь-яких спеціальних вправ на розвиток витривалості недоцільно, оскільки послідовність і швидкість у грі бадмінтоніста дуже різні. Отже, виробляти витривалість необхідно за допомогою найрізноманітніших вправ, максимально наближених до гри.

Можна рекомендувати комплекси, в які входять різні види бігу, стрибків і пересувань, варіюючи ці елементи у всяких об'єднаннях, але вправам на швидкість приділяти можливо більше уваги і місця, т. е. брати їх за основу необхідне складання кожного комплексу вправ і кожного уроку. Гарним, загальновизнаним засобом для розвитку витривалості є гра в баскетбол і біг по пересіченій місцевості, до того ж цей вид бігу необхідно проводити в різних формах і темпі. Наприклад, виконувати попеременний біг через кожні 5-6 кроків бігу середнім темпом, робити різкі ривки вперед, вправо, вліво, є саме у поєднанні зі стрибками в різних напрямках і з різними кінцевими положеннями (у випаді, у півприсяді, у присяді і тощо), у нахилі в різні боки. Водночас варто імітувати рухом руки удари в різних напрямках.

Витривалість набувається також у тренувальних іграх з великою кількістю партій і з гравцями різного технічного рівня, особливо коли характер таких ігор наближається до змагань. Виробляючи витривалість, ми одночасно активно вдосконалюємо моральні та волеві якості гравців, вміння досконало володіти своїм тілом при вирішенні найрізноманітніших рухових завдань. Спритний гравець в бадмінтон використовує на майданчику біг, стрибки, випаді, падіння тощо. Умілі удари ракеткою по м'ячу з пір'ям з різних положень у поєднанні із зазначеними видами рухів у поступово мінливих умовах ігри доступні тільки спритному спортсмену.

Для розвитку ігрової спритності треба застосовувати не тільки окремі спеціальні вправи, але й інші такі спортивні ігри, як волейбол, баскетбол, теніс, футбол, хокей. Корисно грати в лапту, у малий і великий теніс, а також виконувати легкоатлетичні, гімнастичні і акробатичні вправи, у яких одночасно розвивається і швидкість.

Швидкість у бадмінтоні

Підчас розвивання швидкості значне місце приділяється вправам, у яких поєднується швидкий розбіг із подальшими стрибками у різних, не залежних іноді від розбігу напрямках з різким зривом з місця і швидкими зупинками. Для цієї мети використовуються також стрибки з місця в різних напрямках, біг і стрибки спиною вперед і т.п. Гравці повинні перебувати в постійній готовності. Це дає можливість швидко робити своєчасні ривки на волан що летить, тому в навчальних заняттях варто удосконалювати ривки в різних напрямках як з нерухомого положення, так і підчас руху. Велике значення для розвитку

швидкості має здатність гравця максимально розслаблятися. Вправам на розслаблення необхідно приділяти в кожному занятті достатньо часу, безперервно підвищуючи швидкість реакції і швидкість пересування.

Запропоновані вправи не є вичерпним засобом для розвитку всіх фізичних якостей, необхідних гравцеві в м'яч з пір'ям. Кожен, хто займається відповідно до своїх природних даних і фізичних можливостей, може на підставі рекомендованих вправ розробляти і застосовувати нові. Для гравців у бадмінтон важливі не тільки чисто фізичні якості, але й також моральні та волевові якості, такі, як сила волі, вміння подавити волю противника, нав'язавши йому свій темп, змусити його пересуватися по майданчику в напрямках, необхідних для виконання задуманого тактичного завдання. Таке поєднання якостей може бути здійснено тільки в процесі ігор змагального характеру.

Пропонуємо декілько вправ спеціальної фізичної підготовки до і після вправ з воланом, для того щоб відшліфувати техніку ударів.

1. *Для тренування рівноваги.* Прийміть положення випаду. Права нога – попереду, ліва – ззаду. Зробіть 2-3 пружинистих, м'яких присідання. Тепер у стрибку поміняйте положення ніг: ліву вперед, праву назад. Для початку виконайте в одному тренуванні 100 стрибків (це для юнаків), для дівчат трохи менше – 70. Намагайтеся зберігати рівновагу. На наступному тренуванні збільште кількість таких стрибків до 20. Оптимальна кількість стрибків для юнаків – 250, для дівчат – 200.

2. *Для поліпшення гнучкості.* Стати широко розставивши в ноги боки. Прогніться назад і, не присідаючи, дістаньте правою рукою до п'яти лівої ноги. Зрозуміло, вам доведеться стати на носки, інакше нічого не вийде. Потім лівою рукою торкніться п'яти правої ноги. А тепер робіть це по черзі не втрачаючи рівноваги. Правою, лівою, правою, лівою і т. д. Для початку 20 разів. Ця вправа допоможе відпрацювати удар із-за голови.

До речі, якщо ви вмієте робити гімнастичний місток, то робіть його частіше. Ця вправа гарно розвиває гнучкість. Якщо місток у вас не виходить, обов'язково навчіться його виконувати. Спочатку з положення лежачи, потім біля стінки.

3. *Для розвитку стрибучості і м'якості в русі ніг.* Присядьте і, підібгавши ноги, зробіть стрибок угору. Можна виконувати цю вправу двома способами: відштовхуючись від підлоги завдяки розгинанню стоп і з глибокого сиду. Приземлилися – і відразу ж другий стрибок, крім того, намагайтеся стрибати безшумно. І так 70 разів, відштовхуючись стопою, або 20 разів із присіду.

4. *Для розвитку «темпової» сили рук.* Упріться руками в підлогу, і нехай ваш партнер візьме вас за ноги. Ходити на руках в такому положенні ви, звичайно, вмієте. Це дуже хороша вправа. Але ми їх дещо змінимо. Спробуйте не йти на руках, а рухатися м'якими стрибками, приземляючись на руки. Для початку просуньтеся на 6 м. З незвички важкувато. Зробивши перепочинок, повторіть вправу. Спробуйте долати таким чином бадмінтонний майданчик по всій довжині.

5. *Для сили рук і вправності.* Займіть положення упор лежачи. Відіжміться від підлоги. Ваш партнер нехай швидко проповзе під вами. Знову відіжміться від підлоги. Тепер завдання товариша – перестрибнути через вас з місця. Потім знову проповзти і т. д. І все це якнайшвидше. Після 20 віджимань поміняйтеся з партнером ролями. Потім спробуйте віджиматися на пальцях. Якщо пальці будуть у вас достатньо сильними, ви зможете виконувати точні удари ракеткою.

П'ять вправ, про які ми розповіли, самі по собі вимагають швидкості і витривалості, хоча спрямованість їх дещо інша. А от наступні п'ять вправ спеціально для вироблення швидкісної витривалості і швидкості. І, звичайно, з ухилом в бадмінтон.

6. *Біг на місці з прискоренням.* Витягніть руки вперед. Швидкий біг на місці. Вище коліна! Руки тримайте попереду. Через 10-ого переходите на легкий біг. Потім знову 10-ого з прискоренням; 10-ого з легкий біг. І так кілька разів. Відмінне тренування ніг і зрозуміло, вироблення швидкісної витривалості.

7. *«Розвивай спритність і витривалість».* Троє бадмінтоністів, взявшись за руки, стають у коло. Коли вони починають рухатися по колу, четвертий прагне осалити одного з них. Той, кого він ловить, намагається вислизнути. У цьому йому допомагають партнери, всіляко затуляючи його. Ловець рухається як би пританцьовуючи, але не приставляючи ноги один до одного. Він робить несподівані випадки в різні боки, щоб збити з пантелику, бадмінтоністів, що знаходяться у колі. Вправа не з легких. Без підготовки втома настає швидко. Для початку ловець і ті, хто перебуває в колі, міняються через кожні 2 хв. Вся вправа для чотирьох займає 6–7 хв.

8. *«Поперек поля».* Станьте лівим боком у стінки спортзалу. Зробіть випад правою ногою в бік. Ліва нога попереду правої. Так званий схресний крок. Потім виконайте ще один випад правою ногою в бік. Після цього поверніться у вихідне положення. Тепер таким же чином зробіть ще три кроки в бік і знову поверніться у вихідну позицію. Потім чотири кроки – і назад, п'ять кроків - і назад, поки не дійдете до протилежної стінки. Рухи мають бути м'якими, швидкими. Зберігайте рівновагу. Вихід вправо в темпі, повернення більш плавне. Найкраще виконувати цю вправу з ракеткою в руці.

9. *«Переходячи на ходьбу».* Чи легко переключатися з однієї швидкості на іншу під час гри? Ні, миттєво погасити швидкість не так-то просто. До такого «рваного» ритму руху потрібно звикнути. Отже, вправляйтеся. Прийміть високий старт. Ривок метрів на 8, потім 2-3 м ходьба, знову 8-метровий ривок і знову ходьба. Тепер назад – ривок, ходьба, ривок, ходьба. П'ять раз туди і назад. Зауважте, на якому разі ви знизите швидкість. Намагайтеся на наступних тренуваннях зберегти жвавість подовше.

10. *«Шість точок».* На багатьох тактичних схемах (одиначні гри) позначені точки. Станьте в центр майданчика, ракетка в руці. Ваш партнер голосно називає цифри від 1 до 6 у будь-якій послідовності. А ви прагнете через центр до названої точки а імітуєте удар.

Перший варіант – використовуйте весь майданчик, добігає до задньої лінії, до бічних і торкайтеся ракеткою верхньої кромки сітки. Виконуючи цей своєрідний «біг по точкам», застосовуйте наступні інтервали: 1–2–3 хв.

Другий варіант – більш короткі проміжки часу. Скажімо, 8 разів по 15 з інтервалом 10 с для відпочинку і відновлення дихання. Потім тренування йде у такий спосіб: біг 1–2 хв, далі 30-секундний відпочинок і 3–4 ривка по 10 с. Після цього знову «біг по точках» 1 хв.

Така вправа як би моделює гру; адже волає у грі тримається короткі і дуже довгі (до хвилини) проміжки часу. Для того щоб ще більше наблизити вправу до гри, виконуйте повністю всі технічні прийоми.

Ця вправа розвиває не тільки швидкісну витривалість, але й швидкість. Підвищення пульсу за короткочасних інтенсивних навантажень до 120 ударів на хвилину сприяє збільшенню швидкості. А якщо пульс до 180 ударів на хвилину і вище, розвивається вже швидкісна витривалість. Виконуючи вправи зі спеціальної фізичної підготовки, чергуйте навантаження з відпочинком, вправами на розслаблення.

Фізичні вправи бадмінтоніста

Зразковий комплекс вправ для розвитку фізичних якостей



Рисунок А-1 – Вправи для розвитку сили м'язів плечового пояса і рухливості в суглобах



Рисунок А-2 – Вправи для м'язів рук і плечового пояса, які можна застосовувати для підвищення швидкості виконання ударів

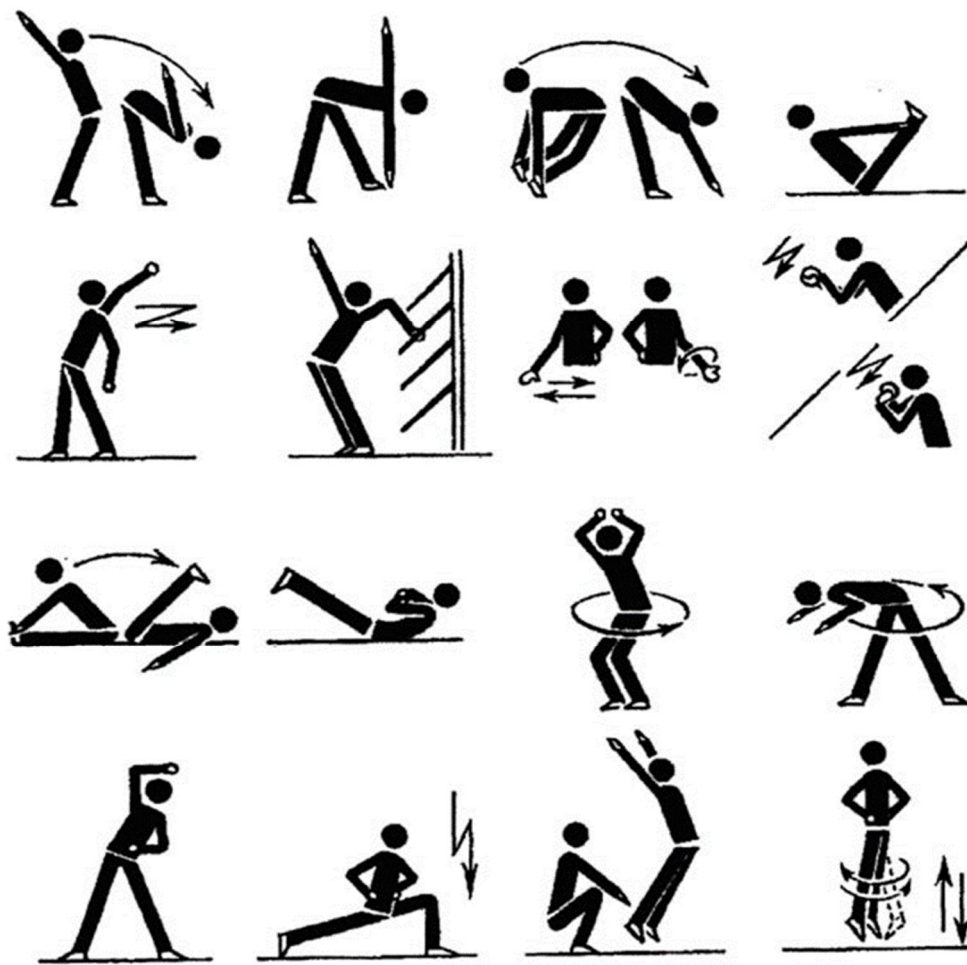


Рисунок А-3 – Вправи для розвитку гнучкості

Вправи з воланом

Ми запропонуємо вам декілька нескладних вправ із воланом. Вони допоможуть вам вдосконалити свої навчальні ігри.

1 Гра з воланом біля стінки

Відійдіть від стіни метра на 3, підкиньте волан угору, а потім направте його в стінку. Спробуйте зловити волан що відскочив на ракетку. Підбийте його на ракетці кілька разів, потім знову ударом зверху направте в стінку. Намагайтеся виконати в цілому 10 таких ударів, не впустивши волан на підлогу. Для того щоб вправа йшла успішніше, вибирайте найкраще місце для ударів, не стійте на одному місці, пританцюуйте, швидко реагуйте на волан. Точно підкидайте його вгору, над головою, трохи попереду себе. Ловлячи волан що відскочив, не підходьте до стінки занадто близько. Найкраще ловити його поперед себе, на відстані витягнутої руки з ракеткою.

Розподіліться на пари. Яка з пар зуміє зробити більше ударів по волану, скажімо, за 1 хвилину? Будь-яким ударом.

Відміряйте один від одного 5–6 метрів. Якщо дозволяє висота, обмінюйтеся високими ударами. Якщо ні, пускайте волан на висоті 2–3 метра

так, щоб він не потрапив в обличчя вашому партнерові по грі. Розраховуйте силу удару, тоді партнер легко відіб'є волан. Більш полого траєкторія, як це не важко вирахувати, дає змогу підвищити гру, виконати більшу кількість ударів за відведений час. Не стійте на одному місці, рухайтесь! Ну, хоча б переступайте з ноги на ногу.

2 Гра з воланом по черзі

Ще одна динамічна вправа. Беруть участь 4 людини. У всіх у руках ракетки. Хто-небудь з них займає місце в середині невеликого кола і підбиває волан вгору метри на 2, після чого входить у коло і пересувається по колу, іде від волана, скажімо за годинниковою стрілкою. Його місце займає наступний учасник гри, який не дозволяє волану опуститися на підлогу, знову підбиваючи вгору. Потім настає черга наступного. І так далі. Завдання – спільними зусиллями протримати в повітрі волан, наприклад, двадцятьма ударами. Іншими словами, пройти без помилки всім разом п'ять кіл.

Завдання в цій вправі одне на всіх. Головний фактор успіху – узгодженість дій. Кожен з четвірки прагне бити по волану на відстані витягнутої руки з ракеткою легкими ударами. Підійшовши до волану, зупиніться на зручній відстані, підбийте його. Після удару не затримуйтеся, швидко поступайтеся місцем своєму товаришеві, якому черга вступати в гру.

3 Передавати по колу волан

Усі напевно передавали по колу волейбольний м'яч. Спробуйте так само *передавати по колу волан*, б'ючи по ньому ракеткою. Можна робити це в русі. Станьте в коло діаметром 4-5 метрів. Ведучий легким ударом знизу посилає волан партнеру, який рухається попереду. Той зупинившись на мить, відправляє волан ще далі вперед, гра продовжується. Початкове завдання – не впустити на підлогу волан протягом 30 секунд, потім хвилини. Рухатися краще в змінному темпі. Спочатку не поспішаючи, а потім, побачивши волан, швидше, але не звертаючи уваги з партнера. Важливо виробити всім разом таку швидкість, яка дозволила б зберегти зручну дистанцію між усіма учасниками. Найкраще передавати волан по колу ударами знизу. Для коригування відстані підбивайте волан вище.

4 Волан у кошик

На відстані приблизно 6 метрів поставте корзину. Завдання для гравця нескладне – покласти в кошик всі 10 воланів, виданих гравцем. Найкраще це виходить, якщо волан посылати ударом знизу. Перш ніж ударити, необхідно відвести ракетку назад і бити по волану поперед себе. Удар плавний. Можна влаштувати змагання між 2-3 гравцями, а можна між командами, тільки в цьому випадку кожному гравцеві видається тільки 1 волан.

Якщо дозволяє висота стелі, можна влаштувати такий «тренажер». На триметровому шнурку з волосіні підвішується волан. Навколо волана встають гравці. Ведучий виходить вперед до волану і ударом направляє одному з гравців, що стоять у колі. Після удару, ведучий встає на своє місце і включається в гру.

5 Жонглювати воланом на ходу

Гравці розділяються на дві команди. Кожна вишиковується в колону один за одним з ракетками в руках. Метрів за десять позначається лінія або вибирається живий орієнтир – чагарник, дерево. За командою перші номери починають рухатися. Вони мають не лише швидко добігти до орієнтиру і повернутися, але при цьому на ходу жонглювати воланом. Будь-яким методом. Виграє команда, яка закінчила дистанцію першою.

На відстань близько 6 метрів один проти одного розташовуються дві команди. Перший номер однієї з них посилає волан по високій траєкторії своїм суперникам, а сам тікає назад і стає у своїй команді замикаючим. Перший номер іншої команди, відбивши волан також по високій траєкторії, відбігає назад і встає в своїй колоні останнім. Тепер другий номер адресує волан другому, третій – третьому, і так далі, до тих пір, поки хто-небудь помилиться і отримає штрафне очко. Команда, що набрала в 10 серіях менше штрафних очок, оголошується переможницею.

Якщо учасники конкурсу хочуть збільшити фізичне навантаження, то попередню вправу дещо видозмінюють. Той, хто відбив волан, займає місце вже не в своїй команді, а у суперників. Природно, теж замикаючим. Поступово команди в повному складі міняються місцями і вже на нових позиціях продовжують гру.

Один із учасників (він у центрі) захищається, а решта нападають, розташовуючись півколом. У всіх у руках ракетки. Волан направляється на одного з гравців. Гравець ловить сильний удар, його парирує той, хто знаходиться в захисті. Завдання – відбити волан ударом наверх, але вже в напрямку іншого з партнерів. Після п'яти серій місце в захисті займає наступний. Які умови потрібно дотримуватися захиснику, щоб успішно витримати натиск? Насамперед бути уважним. У момент удару стояти на місці, злегка зігнувши ноги в колінах, ракетку підняти. Відбивати волан в зручному положенні – знизу, збоку. Якщо волан летить в обличчя, то краще від нього ухилитися, швидко повернувшись вправо або вліво. У крайньому разі відбивати волан ударом зверху.

Учасник сідає на підлогу і, зберігаючи рівновагу, відриває ноги від підлоги. У правій руці – ракетка, ліва використовується для балансу. У цьому положенні підбивати волан вгору. Виграє той учасник, який наб'є більше інших без помилки. Доцільно підбивати спочатку відкритою стороною ракетки, а відпочивши, повторювати теж саме закритою.

6 Гра через сітку

Беруть участь дві команди. Гра йде на час – по 15 хвилин. Завдання кожного дуелянта – зберегти цілісним маленький колектив. Не робити один одному колючих зауважень ні за яких обставин, як би часто не помилявся один з гравців. Кожне зауваження карається штрафним очком. Перемагає команда, яка набрала менше штрафних очок. Визначення такого завдання передбачає швидше за все нічию. Таке змагання доцільно давати спочатку для навчання грі в волан, маючи на меті згуртувати колектив.

Використовування вправ із ракеткою і воланом для розвитку фізичних якостей

Для розвитку гнучкості:

1. З основної позиції різні удари по волану, що пролітає уздовж лівої бічної лінії на рівні голови, відкритою стороною ракетки. При цьому треба почати з ударів вздовж лінії (короткий, смеш, високий), а потім перейти до ударів по діагоналі.

2. З основної позиції удари по волану, опускають в дальньому лівому кутку. Бажано направляти волан по діагоналі високим атакуючим ударом. Вправу можна ускладнити, переміщаючись ближче до сітки. Волан можна кидати собі за спину вільною рукою. Це дозволяє виконувати вправу самостійно.

Гра в бадмінтон вимагає від спортсмена гарної координації рухів і спритності. Для більш швидкого розвитку цієї якості бадмінтоністи доцільно включати в тренування інші види спортивних ігор – баскетбол, футбол, волейбол і загальновідомі вправи для розвитку координації і спритності, які можна знайти у всіх підручниках з фізичного виховання.

Корисно також використовувати спеціальні вправи з ракеткою і воланом, вдосконалюють спритність:

1. Жонглювання воланом, б'ючи по ньому відкритою стороною ракетки за спиною.

2. Жонглювання воланом, б'ючи по ньому відкритою стороною ракетки між ногами.

3. Жонглювання в парах, застосовуючи удари із-за спини і між ногами.

4. Жонглювання воланом, по чергово б'ючи ракеткою за спиною і між ногами.

5. Гра в парах двома або трьома воланами.

Використування вправ, які сприяють збільшенню швидкості ударного руху

1. Для м'язів тулуба. Цю групу вправ доцільно виконувати акцентованим імпульсом з наступним повним розслабленням.

2. Для м'язів рук і плечового пояса:

- Обертальні рухи руками в різних площинах синхронно і асинхронно;
- Обертальні рухи; згинання та розгинання рук в ліктьовому суглобі;
- Різні рухи в кистьовому суглобі;
- Імітація удару зліва;
- Імітація високих ударів від сітки з випадом вперед і поверненням в основну позицію;
- Імітація нападаючого удару в легкому стрибку з різних положень.

3. Вправи, що сприяють і що роблять вплив на різні групи м'язів: збільшенню швидкості удару:

- Вихід на сітку з імітацією високих ударів;

- те ж, але з імітацією атаки стрілою;
- Імітація смішачи із задньої лини з подальшим виходом до сітки і імітацією високого удару від сітки.

4. Для розвитку сили ударів (набивні м'ячі – 1,5–3 кг, гантелі – 1,5–2кг)

5. Для розвитку сили м'язів плечового пояса і рухливості суглобів (гантелі – 2–5кг, булави – 200–500 г :

- Обертальні рухи руками у всіх площинах (1);
- Велике коло кожною рукою по черзі (2);
- Обертальний рух в кистьовому суглобі при закріпленому зап'ясті (3);
- Обертальний рух в ліктьовому суглобі (4).

Під час початкового навчання гравець освоює техніку тримання ракетки і техніку основних ударів в положенні стоячи і в русі. Тільки після цього можна переходити до вивчення найпростіших тактичних варіантів. Найбільш поширений вид тренування – вправи з партнером. Кожен з партнерів по черзі подає іншому волани для відпрацювання техніки певного удару або подачі.

Основні та спеціальні вправи, що застосовуються при навчанні грі в бадмінтон

Комплекс 1 – вправ загального впливу на організм що займаються. Починають комплекс з легкого бігу, закінчують ходьбою на місці, поступово зменшуючи темп.

Комплекс 2 – спеціального впливу:

1. І.П. – Основна ігрова стійка. Імітація откидів по черзі справа і зліва з виходом вперед – в сторону правою ногою.

2. І.П. – Стійка ноги нарізно. Кругові рухи кистями, потім в ліктьовому суглобі. Згинання та розгинання кистей. Рух кистями по вісімці.

3. І.П. – Основна ігрова стійка. Імітація плоского удару праворуч в кроці в сторону правою ногою. Те ж зліва, але в кроці правою через ліву.

4. І.П. – Стійка ноги нарізно. Жонглювання двома тенісними м'ячами однією рукою.

5. І.П. – Ігрова стійка. Імітація нападаючого удару в стрибку, попередньо відходячи назад – три кроки з правої ноги.

6. І.П. – Ігрова стійка. Імітація удару зліва, відходячи назад – два кроки з лівої ноги.

7. І.П. – Ігрова стійка. Жонглювання воланом, посилаючи його на різну висоту.

8. І.П. – Ігрова стійка. Жонглювання двома воланами.

9. І.П. – Стійка для подач. Імітація подач.

10. Стрибки зі скакалкою.

Імітаційні вправи бадмінтоніста

Імітаційні вправи необхідно виконувати легко і вільно з повною амплітудою. Ракетка повинна рухатися з постійним наростанням швидкості. У зоні передбачуваного контакту з воланом потрібно зробити акцентоване рух пензлем. Ви повинні розвивати свою уяву, представляючи підлітає волан. Виконувати ці вимоги дуже важливо для того, щоб не порушувалася структура ударного руху.

У періоди використання інтервального методу виховання аеробної витривалості в тренування можна включати всілякі поєднання переміщень по майданчику й імітацій різних ударів. Приведемо деякі з таких вправ:

- вихід в два кроки з основної позиції в ліву і праву передні частини майданчика, виконуючи імітації різних ударів;
- поперечне переміщення з імітацією плоского удару справа і нападаючого удару зліва;
- поздовжнє переміщення з імітацією смесу в стрибку на задній лінії і атаки стрілою на сітці;
- діагональне переміщення з імітацією різних ударів зліва і добивання на 25 сітці справа.

Імітаційні вправи необхідно виконувати, дотримуючи правильності кінематичних і тимчасових характеристик ударних рухів, уявляючи, що удар проводиться по волану. Тим вони і зручні, що виконуються поза майданчиком.

Вправи з воланом

Для виховання аеробної витривалості в інтервальному режимі з великим успіхом можна використовувати вправи з воланом на майданчику. Залежно від рівня підготовленості тих, що тренуються, час безперервної роботи на початкових стадіях навчання може бути збільшений до 3 хв. Це пов'язано з частковою втратою чистого ігрового часу за рахунок помилок, введення воланів в гру і т.п. Можливе також і кількісне дозування. Визначальним чинником в цьому випадку служитиме кількість ударів по волану.

Для бадмінтоністів різного рівня підготовки і залежно від складності вправи кількість ударів протягом періоду роботи повинна бути рівна 45–50. Бадмінтоніст може сам скласти необхідну кількість більш менш складних комбінацій, враховуючи, що при їх виконанні можна також закріплювати певні технічні і тактичні навички. Помітимо, що при інтервальному методі зручно складати подібні комбінації з двох-трьох ударів, що повторюються, і переміщень з боку кожного із спортсменів. Обмежений набір прийомів дозволяє звести до мінімуму втрати волана через технічні помилки і зосередити увагу спортсменів на вірному виконанні ударів і переміщень. У деяких комбінаціях кожен спортсмен виконує по три різні удари при подовжньому переміщенні, а в других комбінаціях – по два різні удари при діагональному переміщенні.

Швидкість виконання ударів

Для того щоб надати ракетці високу швидкість, необхідні узгоджена робота всіх ланок тіла і завершуючого зусилля кисті. Існує ціла низка вправ, які сприяють збільшенню швидкості ударного руху:

1. Для м'язів тулуба – цю групу вправ доцільно виконувати акцентованим імпульсом з подальшим повним розслабленням.

2. Для м'язів рук і плечового поясу:

- обертальні рухи руками в різних площинах синхронно і асинхронно (1);
- обертальні рухи (2);
- згинання і розгинання рук в ліктьовому суглобі (3);
- різноманітні рухи в кистьовому суглобі (4);
- імітація удару зліва;
- імітація високих ударів від сітки з випадом вперед і поверненням в

основну позицію;

- імітація нападаючого удару в легкому стрибку з різних положень.

3. Вправи, які сприяють збільшенню швидкості удару і чинять дію на різні групи м'язів:

- вихід на сітку з імітацією високих ударів;
- те ж, але з імітацією атаки стрілою;
- імітація смешу із задньої лінії з подальшим виходом до сітки і добиванням волана;
- імітація смешу закритою стороною ракетки з дальнього лівого кута з подальшим виходом до сітки й імітацією високого удару від сітки. Виконувати ці вправи слід в змінному режимі роботи.

Вдосконалення силових можливостей — як шлях поліпшення швидкісних якостей. Бадмінтоніст під час гри не здійснює статичних силових зусиль. Проте виконання спеціальних силових вправ у швидкісному режимі може істотно розширити можливості м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні того або іншого переміщення або удару. Проте позитивний вплив вони роблять лише тоді, коли сила збільшується в тому ж русі, в якому хочуть збільшити швидкість. При розвитку динамічних зусиль необхідно прагнути, щоб найбільше використання їх не приводило до порушення структури руху, змагання. Вправи слід виконувати з неграничною вагою, найвищою швидкістю і повною амплітудою.

Вправи для розвитку гнучкості

Для розвитку гнучкості тренер і спортсмен можуть вибрати також відповідні вправи з ракеткою і воланом. Для приклада приведемо деякі з них:

1. Із основної позиції різні удари по волану, що пролітає уздовж лівої бічної лінії на рівні голови, відкритою стороною ракетки. При цьому слід почати з ударів уздовж лінії (короткий, смеш, високий), а потім перейти до ударів по діагоналі.

2. Із основної позиції удари по волану, що опускається в дальньому лівому куті. Бажано направляти волан по діагоналі високим атакуючим ударом.

Вправу можна ускладнити, переміщуючись ближче до сітки, волан можна кидати собі за спину вільною рукою. Це дозволяє виконувати вправу самостійно.

Вправи для розвитку спритності

Спритність визначають, по-перше, як здатність швидко опановувати новими рухами (швидкість навчання) і, подруге, як здатність швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог раптово змінної обстановки. Поміж фізичних якостей спритність займає особливе місце. Вона має найрізноманітніші зв'язки з рештою якостей і тому носить найбільш комплексний характер.

Розрізняють спритність загальну і спеціальну. Загальна спритність – це здатність доцільно виконувати будь-які нові рухові завдання. Спеціальна спритність – це здатність координувати свої дії, використовувати технічний арсенал рухів у відповідних даному виду спорту ситуаціях. Основа спритності — наявність рухового навику, високорозвинуте м'язове відчуття і пластичність нервових процесів. Чим вище у бадмінтоніста сприйняття власних рухів і точність відчуття, тим швидше він оволодіває новими вправами. Технічна підготовка нерозривно пов'язана з вихованням спритності. У системі підготовки бадмінтоніста широко використовуються наступні вправи: на розслаблення; вправи, направлені на активізацію здатності аналізувати просторово-часові характеристики (кидки із вказівкою часу та дальності польоту, вправи із закритими очима, жонглювання, перекидання і т.д.). Всі вони приносять бажаний результат лише тоді, коли техніка виконання дозволяє виконати їх в максимально швидкому темпі. Кращими засобами виховання загальної спритності є рухливі ігри, біг типу «бумеранг», «слалом», стрибки на батуті, акробатичні вправи, рухи, що містять елементи новизни й імпровізації.

Корисно також використовувати спеціальні вправи з ракеткою і воланом, що удосконалюють спритність:

1. Жонглювання воланом, ударяючи по ньому відкритою стороною ракетки за спиною.
2. Жонглювання воланом, ударяючи по ньому відкритою стороною ракетки з позиції між ніг.
3. Жонглювання в парах, застосовуючи удари з-за спини і з позиції між ніг.
4. Жонглювання воланом, по черзі ударяючи ракеткою за спиною і з позиції між ніг.
5. Гра в парах двома і трьома воланами.

Виконання складних координаційних рухів вимагає не тільки великих фізичних зусиль, але і значної нервової напруги. Тому вправи, направлені на розвиток спритності, доцільно робити на початку основної частини уроку, причому в незначному обсязі. Проте яким би видом спорту ви не займалися, для досягнення успіху в будь-якій вибраній діяльності важлива загальна фізична підготовка.

6. Імітаційні вправи бадмінтоніста. У періоди використання інтервального

методу виховання аеробної витривалості в тренування можна включати всілякі поєднання переміщень по майданчику й імітацій різних ударів. Приведемо деякі з таких вправ:

- вихід в два кроки з основної позиції в ліву і праву передні частини майданчика, виконуючи імітації різних ударів;
- поперечне переміщення з імітацією плоского удару справа і нападаючого удару зліва;
- поздовжнє переміщення з імітацією смесу в стрибку на задній лінії і атаки стрілою на сітці;
- діагональне переміщення з імітацією різних ударів зліва і добивання на 25 сітці справа.

Імітаційні вправи необхідно виконувати, дотримуючи правильності кінематичних і тимчасових характеристик ударних рухів, уявляючи, що удар проводиться по волану. Тим вони і зручні, що виконуються поза майданчиком.

7. Вправи з воланом. Для виховання аеробної витривалості в інтервальному режимі з великим успіхом можна використовувати вправи з воланом на майданчику. Залежно від рівня підготовленості тих, що тренуються, час безперервної роботи на початкових стадіях навчання може бути збільшений до 3 хв. Це пов'язано з частковою втратою чистого ігрового часу за рахунок помилок, введення воланів в гру і т.п.

Не меншу користь приносять і вправи з воланом, коли один із спортсменів кожним ударом повинен направляти волан точно в певне місце, наприклад, в який-небудь кут поля. Особливо великих витрат енергії такі вправи вимагають, коли другий спортсмен або тренер приймає волан кожного разу у сітки.

Нарешті, найважливішу роль відіграє доведення до автоматизма технічних прийомів.

Навчальне видання

Методичні вказівки
до практичних занять
з дисципліни

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

БАДМІНТОН

(для студентів усіх освітніх програм Університету)

Укладач **ГОРОШКО** Наталія Ігорівна

Відповідальний за випуск *Д. О. Безкорованийний*

Редактор *О. В. Михаленко*

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарової*

План 2016, поз. 254М

Підп. до друку 31.05.2016 р.
Друк на ризографі
Зам. №

Формат 60×84/16
Ум. друк. арк. 1,4
Тираж 50 пр.

Видавець і виготовлювач:

Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002
Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 5328 від 11.04.2017 р.